

Den dag du blev kejsrerinde...

Langt de fleste bliver anbefalet at føde vaginalt efter et kejsersnit, og det er vigtigt, du får lagt en god fødeplan. Hvis du gerne vil undgå kejsersnit næste gang, kan akupunktur være med til at forberede dig bedst muligt. Sex hjælper også.

Den dag du blev kejsrerinde, er selvfølgelig en dag du aldrig glemmer, fordi du blev mor! Mit håb er at du gennem de sidste otte uger, har fundet dine ben så meget, så du i dag kan se tilbage, med stolthed, på alt det du klarede rigtig godt ved din fødsel!

Måske ved du også mere om hvad du ønsker af en evt. næste fødsel?

Lægerne der lavede dit kejsersnit har sikkert fortalt dig om du vil være i stand til at prøve at føde vaginalt ved en evt. efterfølgende graviditet, eller om du skal have et planlagt kejsersnit. Ellers er du velkommen til at spørge mig til råds i vores forum.

Hvis du fik lavet kejsersnit, fordi dit første barn lå i tværleje og kommende barn ikke gør, så vil man støtte dig i at føde vaginalt

Overordnet kan man sige, at hvis ikke den indikation der var grund til kejsersnittet, fortsat er til stede, vil man anbefale vaginal fødsel næste gang. Altså hvis du fik lavet kejsersnit, fordi dit første barn lå i tværleje og kommende barn ikke gør, så vil man støtte dig i at føde vaginalt. Blev du 7 cm åben, men barnet var for stresset til at man kunne vente på vaginal forløsning, kan du højst sandsynligt føde vaginalt efterfølgende.

Med mindre man ved operationen fandt dine bækkenmål for smalle. Man måler ALTID kvindens bækken ved et kejsersnit, og har du ikke hørt noget om dette, kan du gå ud fra at det er fordi det er helt normalt. Det er en sjældenhed at det er bækkenets mål der umuliggør vaginal fødsel.

Du kan bede dit fødested om en kopi af din journal, og det vil da være noteret på det der hedder 'operationsbeskrivelsen'.

Det er en anelse sværere at blive gravid igen, hvis man har et ar i sin livmoder. Der hvor arvævet er, kan et befrugtet æg ikke sætte sig fast, og overfladen hvor dette kan lade sig gøre, er dermed mindre.

Når du er blevet gravid er der risiko for at moderkagen til gengæld placerer sig tæt på arret og dette kan give problemer med en moderkage der vokser ind i livmodervæggen og derved har sværere ved at slippe efter fødslen.

Lidt flere kejsrerinder oplever også fænomenet "placenta prævia" – en tilstand hvor placenta/moderkagen vokser hen foran livmodermunden og dermed umuliggør vaginal fødsel. Begge dele er forholdsvis sjældne fænomener og opdages ved scanning og/eller blødning.

Langt de fleste bliver dog spontant gravide og oplever ingen problemer i en efterfølgende graviditet!

En fødsel med et ar i livmoderen fra tidligere kejsersnit, kaldes i fagsprog en VBAC (Vaginal Birth After C-Section). Måske har du hørt at en komplikation under sådan en fødsel, kan være at arret fra det gamle kejsersnit brister. Dette kaldes en uterusruptur og optræder ved ml 0,5 og 0,9% af alle VBACs, afhængigt af hvilke undersøgelser man læser.

Har du født vaginalt før dit kejsersnit, er risikoen nedsat til kun en fjerdedel, har du omvendt flere kejsersnit bag dig øges risikoen. De vertikale lave operationssnit som alle danske kejsrerinder har, sænker risikoen.

Vi har endnu ikke videnskabelige beviser for det, men Heidi og jeg er overbeviste om at det også nedsætter risikoen at genoptræne efter vores program og komme i dybden med arvævsmassage! Fordi det øger blodgennemstrømningen i området, så det nerveforsyner bedre og bliver mere elastisk. Men det er en påstand 😊

Under en evt senere vaginal fødsel, vil du pga ovenstående blive tilbudt mere overvågning under din fødsel. Det betyder også at den bør foregå på et hospital og ikke derhjemme. Desværre. For det er

ellers lige præcis hjemmefødsels trykke, rolige rum, der er brug for, for at finde troen og tilliden på den krop som man måske synes har svigtet én tidligere.

Som kejsrerinde er det utrolig vigtigt at du er velforberedt på den kommende fødsel, at du har tænkt igennem hvad der skal være anderledes for dig denne gang, for at du kan føde i tillid. Måske skal du have en god veninde, en privat jordemoder eller en doula ved din side? Til at minde dig om alt det du kan og alle de kræfter du har. Det er typisk at man bliver lidt modløs omkring det tidspunkt i fødslen, hvor man sidst fik kejsersnit. Her kan det være af stor betydning at blive støttet og rummet og set, så du mentalt kan komme igennem det gamle sted og ud på den anden side.

En fødeplan kan være en god ide. En aftale med din partner og fødestedet om hvilke værdier der er vigtige for dig, hvordan du gerne vil have kommunikationen og stemningen på stuen.

Alle kejsrerinder får tilbudt en lægesamtale ca halvvejs i den nye graviditet. Dette kan være et godt forum for at drøfte dine ønsker. Min erfaring er at de fødeplaner der bliver lagt for VBACs typisk handler om øget overvågning, smertelindring og

medicinske tiltag. Men måske har du mere lyst til at der bliver skrevet at du gerne vil opholde dig så meget som muligt i varmt vand?

Varmt vand er smertelindrende og øger dit oxytocin- og endorfin-niveau

Varmt vand er smertelindrende, øger dit oxytocin- og endorfin niveau og enkelte undersøgelser fremhæver endda at det mindsker det abdominale tryk, og dermed risikoen for uterusruptur.

Det kan sagtens lade sig gøre at overvåge barnet under vand med en doptone (hjertelydsmåler) og du kan måske gå op af vandet i perioder for at køre en CTG (bælter om maven med hhv hjertelydsmåler og vemåler, der laver en graf over begge på en strimmel papir – også kaldet ”at få kørt en strimmel”)

Det bedste udgangspunkt for at få succes med din vaginale fødsel, er at den går spontant i gang. Medicinsk igangsættelse øger risikoen for både ruptur og gentagelse af kejsersnittet.

Det bedste jordemoderråd jeg kan give dig, er at modne kroppen med akupunktur fra uge 37+0. Find en akupunktør med speciale i gravide, eller en jordemoder der giver akupunktur. Bor du i Københavnsområdet, er du selvfølgelig også velkommen på min klinik. Se mere på min hjemmeside

www.privatjordemoder.dk

Herudover er et aktivt sexliv og regelmæssig massage og velvære gennem hele graviditeten, med til at øge livmoderens antal af oxytocinreceptorer – noget der kommer dig til gavn under fødslen, og gør at den lettere går i gang spontant.

Husk du altid er velkommen til at booke en konsultation ved mig, for at drøfte din næste fødsel.

Jeg håber at du føler dig rustet til at imødegå en evt ny graviditet og fødsel med tryghed og glæde. Rigtig meget held og lykke fremover!

De kærligste hilsner
jordemoder
Anne Ruby

